



DÉCOCTION DE PRÊLE

PROPRIÉTÉS INDICATIONS

- LA PRÊLE EST TRÈS RICHE EN SILICE DONT L'ACTION SUR LES ARTICULATIONS EST IMPORTANTE.
- ELLE STIMULE LA SYNTHÈSE DU COLLAGÈNE CONTENU DANS LE TISSU OSSEUX ET CONJONCTIF ET FACILITE AINSI LA RECONSTITUTION DU CARTILAGE AU COURS DES MALADIES ARTICULAIRES (ARTHROSE, RHUMATISMES).
- C'EST UN ÉLÉMENT DE STRUCTURE DONT DÉPEND L'ÉLASTICITÉ DES TISSUS : À CE TITRE, ELLE PERMET D'AMÉLIORER LA SOUPLESSE DES TENDONS ET LES PROTÈGE AU COURS DES EFFORTS SPORTIFS OÙ ILS SONT SOUMIS A RUDE ÉPREUVE.
- LA SILICE FACILITE ÉGALEMENT LA CONSOLIDATION DES FRACTURES EN FAVORISANT LA FORMATION DU CAL DE CICATRISATION.
- LES CARENCES EN SILICIUM, CONSTITUANT DE LA SILICE SONT FRÉQUENTES ET AUGMENTENT AVEC L'ÂGE. D'OU L'INTÉRÊT DE CURES RÉGULIÈRES DE PRÊLE POUR TOUS SES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LES TISSUS OSSEUX ET CONJONCTIF.
-



INGRÉDIENTS

- 50 G TIGES STÉRILES SÉCHÉES
- 1 LITRE D'EAU

PRÉPARATION

- FAIRE BOUILLIR 50 G DE TIGES STÉRILES SÉCHÉES DANS UN LITRE D'EAU PENDANT 15 MINUTES,
- LAISSER INFUSER 15 MINUTES
- FILTRER.
-

APPLICATION UTILISATION

- BOIRE UNE TASSE MATIN, MIDI, ET SOIR, APRÈS LES REPAS.

MISE EN GARDE :